

L'ANIMA

altra medicina

MAGAZINE

vivere secondo natura

n. 78

SHINRIN-YOKU

BAGNI
RIGENERATORI
NELLA FORESTA

Dossier

COSMESI NATURALE

Le soluzioni
basic per pelle
e capelli

NATUROPATIA APPROCCIO VINCENTE ALLA FIBROMIALGIA

I SETTE RITI TIBETANI

OGNI MATTINA
PER IL NOSTRO
BENESSERE

**PRIMO
MESE
DOPO
LE FERIE
TRE ERBE
E RITROVI
LO SPRINT**

**ANTIGINNASTICA
LA GENIALE INTUIZIONE
DI THÉRÈSE BERTHERAT**

EFFETTO YOGURT
BREVE GUIDA ALLA SCELTA

FUNGI MEDICINALI
EFFICACI CONTRO LA CANDIDA

SCORTE PER L'INVERNO
MARMELLATE FAI-DA-TE

Funghi medicinali

PER LA CANDIDA VAGINALE

Come talvolta accade, è proprio durante la stagione estiva, quando ci si prepara a godere le lunghe giornate di sole e di cielo limpido, che capita di ammalarsi di Candida vaginale. Il motivo è semplice: il caldo e l'umidità rappresentano fattori di rischio che facilitano l'insorgenza di questa patologia. Poi si rientra a casa, ma resta il problema. Vediamo più da vicino di che cosa si tratta.

Un problema che si può risolvere

La Candida vaginale è un'infezione caratterizzata da un prurito molto intenso, quasi irrefrenabile, da bruciori e dalle tipiche perdite biancastre maleodoranti. Sintomi fastidiosi

che sono la disperazione di tante donne, anche perché la Candida tende a recidivare spesso. C'è da dire che, normalmente, con un'appropriata terapia di farmaci antimicotici prescritti dal medico si riesce a risolvere la sintomatologia nel giro di poco tempo. Tuttavia, non di rado, succede di andare incontro a un nuovo attacco, a distanza di qualche settimana o di qualche mese. Di nuovo viene suggerita una cura, spesso molto simile a quella precedente. Il risultato? Spesso non è definitivo, così compaiono altre recidive e la Candida sembra non sparire mai del tutto. Moltissime donne, insomma, scoprono sulla loro pelle (è proprio il caso di dirlo...) che i farmaci sono utili nella sintomatologia acuta ma abbastanza inefficaci

nell'eradicare l'infezione. Un vero incubo! Che fare, dunque?

La risorsa del regno dei Funghi

La micoterapia può davvero aiutare a uscire da questo circolo vizioso di infezioni, remissioni e recidive? La risposta è sì. Per capire quali sono i funghi medicinali più adatti da usare e il loro meccanismo d'azione è necessario compiere prima un breve excursus sulla malattia e comprendere le cause che la favoriscono.

Il vero obiettivo della cura, infatti, consiste non tanto e non solo nel combattere i sintomi, quanto nello scoprire il perché si manifestino. Riflessione che spesso la medicina contemporanea tende a sottovalutare.

Shiitake



Maitake



Cinque funghi, dal Reishi al Maitake, hanno un ruolo importante nel risolvere questo frequente problema femminile. Vediamo come intervenire.

Walter Ardigo

Reishi (*Ganoderma lucidum*)



La battaglia si svolge anche nell'intestino

L'estate non è l'unica stagione in cui ci si ammala di Candida. Può comparire anche in inverno, quando l'uso di antibiotici provoca l'eliminazione dei batteri "patogeni" ma anche di quelli "buoni", che presidiano l'intestino e la cavità vaginale. È a causa di questa alterazione della nostra flora intestinale (microbiota) che la *Candida albicans* prende con relativa facilità il sopravvento: non più ostacolata dalla presenza di altri batteri, che di solito le sottraggono spazio e nutrimento, si riproduce ampiamente a livello vaginale - dove scatena la tipica infezione - mentre a livello intestinale crea un ampio

serbatoio di riserva da cui potranno partire le recidive. Una cosa importante da sapere è che la *Candida albicans* è un fungo normalmente presente nel tratto intestinale, nella vagina e anche nel nostro cavo orale.

A volte il sistema immunitario si arrende

Fintanto che la sua diffusione è limitata al 2-3% di tutta la flora batterica, si comporta da ospite inoffensivo. Se invece aumenta numericamente, questo delicato equilibrio si rompe e la Candida si avvantaggia a discapito degli altri ceppi di batteri. Il sistema immunitario non riesce più a controllarne la proliferazione ed essa diventa patogena.

LE SOLUZIONI DELLA MICOTERAPIA

Il protocollo "Immunità e pelle", composto da Shiitake, Reishi e Agaricus, si rivela molto utile nel rafforzare il sistema immunitario.

Nello specifico, si può dire che lo Shiitake rafforza l'immunità intestinale limitando la proliferazione di tutti i microrganismi potenzialmente dannosi, come la *Candida albicans* ma anche l'*Escherichia coli*, battere responsabile della grande maggioranza delle infezioni delle vie urinarie.

Reishi e *Agaricus blazei* invece rafforzano il sistema immunitario in tutto l'organismo, anche fuori dal tratto intestinale. Inoltre, combattono direttamente la *Candida* in eccesso e anche altri germi patogeni che, in caso di proliferazione eccessiva, possono mettere a rischio la nostra salute. Non dimentichiamo poi il loro effetto positivo sul piano psico-emotivo: Reishi e *Agaricus* alleggeriscono ansia, depressione e stress, ossia quei sintomi che spesso accompagnano o contribuiscono a causare l'insorgenza della vaginite.

Reishi



Agaricus blazei

L'associazione di questi tre funghi medicinali è tanto efficace nel rafforzare le nostre difese immunitarie che non solo la *Candida* ma anche altre patologie, provocate da batteri, nonché virus che determinano malattie alle vie respiratorie o urinarie, possono essere combattuti e sconfitti. Non solo. Dovrebbe affidarsi alla micoterapia anche chi soffre di malattie allergiche o autoimmuni, come ad esempio le malattie della tiroide, oppure in caso di celiachia dell'adulto.

Esistono tuttavia anche altri funghi medicinali che possono rivelarsi un ottimo aiuto nel rafforzare il sistema immunitario. Mi riferisco, in particolare, a Cordyceps e Maitake, che agiscono sul sistema immunitario con modalità analoghe, garantiscono risultati assai simili e costituiscono un'alternativa al protocollo "Immunità e pelle" sopra descritto. Nello specifico, Cordyceps rispetto all'*Agaricus* regala maggior energia, offre una prevenzione delle malattie cardiache e un aiuto per l'apparato sessuale. Il Maitake, invece, può sostituire lo Shiitake per ridurre il peso superfluo, liberarci dalle intolleranze alimentari e abbassare la glicemia alta.

Anche l'uso di antinfiammatori come il cortisone, soprattutto se protratto per lunghi periodi di tempo, costituisce un altro fattore di rischio poiché, indebolendo le nostre difese immunitarie, favorisce la proliferazione dei

germi patogeni, inclusa la *Candida*.

Troppi zuccheri, troppo stress

Dobbiamo poi ricordare che le abitudini alimentari quotidiane

possono influire in maniera significativa sulla capacità del nostro organismo di contrastare la comparsa di questo sgradevole disturbo. Gli zuccheri, in particolare, sono un vero e proprio trampolino di lancio

Il fattore fondamentale è ricostituire una buona difesa immunitaria. In caso contrario, dopo tante cure farmacologiche, il problema Candida tende a ripresentarsi. Su questo fronte agiscono i funghi medicinali, con effetti positivi ad ampio raggio.

NON SOLO CONTRO LA CANDIDA

Di seguito riportiamo un elenco dei principali benefici che si ottengono nell'uso dei funghi medicinali citati in questo articolo.

SHIITAKE

Protegge i denti, elimina la placca dentale, rafforza i fermenti lattici presenti nell'intestino ed elimina il gonfiore intestinale.

REISHI

Rende bella la pelle, è molto efficace nelle malattie del cuore, del fegato, del rene, dello stomaco e dell'apparato sessuale femminile e maschile. È ansiolitico, antidepressivo e aumenta l'energia psicofisica.

AGARICUS

Grande depuratore del fegato, è indicato nel diabete, garantisce ottimi risultati sulla pelle, rendendola bella e luminosa. È un utile brucia-grassi.

CORDYCEPS

Efficace nelle malattie del cuore, del fegato e dell'apparato sessuale femminile e maschile. È ansiolitico, antidepressivo e aumenta l'energia psicofisica.

MAITAKE

Apporta enzimi intestinali e pancreatici, grazie ai quali potenzia la digestione. Utile nella colite, quando le feci sono molli e nella dissenteria. È un ottimo antinfiammatorio intestinale, riduce la glicemia ed è brucia-grassi.



Cordyceps

Maitake



qualche settimana i primi benefici e poi ottenere risultati sempre più duraturi.

La micoterapia è risolutiva poiché rafforza le difese immunitarie del nostro intestino. Come abbiamo già avuto modo di sottolineare, infatti, la guarigione vera e propria non è garantita dalla remissione dell'infezione in sé, del prurito e degli altri sintomi correlati, ma dal ripristino di un sistema immunitario veramente efficiente che non permetterà più alla *Candida* di attecchire.

Correggere anche alimentazione e stress

Un ultimo consiglio: è utile correggere il proprio regime alimentare, puntando a una drastica riduzione dei latticini di origine animale e degli zuccheri. È poi altamente raccomandabile condurre uno stile di vita non troppo stressante, che preveda nell'arco della settimana qualche pausa rilassante, anche breve purché ci sia.

per la diffusione della *Candida*, poiché rappresentano l'alimento preferito, di cui è particolarmente ghiotta.

Attenzione anche a tutti quei fattori che interessano la nostra psiche. Una mole considerevole di studi ha ormai dimostrato in maniera incontrovertibile che la vaginite si manifesta in seguito a periodi di lavoro molto intenso,

quando viviamo frequenti tensioni emotive o prolungate situazioni di stress.

Le armi della micoterapia

La micoterapia offre soluzioni davvero efficaci contro la *Candida* vaginale (si veda in queste pagine, ndr). Utilizzando i funghi medicinali in modo corretto, si possono sperimentare nel giro di